21.04.22 2-Бклас ЗаярнюкС.А.Фізична культура **Організуючі й загальнорозвивальні вправи .** Вправи для релаксації. Вправи для розвитку витривалості.

**Хід уроку.**

**1.Виконати комплекс загальнорозвивальних вправ з малим м'ячем..**

[**https://www.youtube.com/watch?v=ukoNh7uwnuc**](https://www.youtube.com/watch?v=ukoNh7uwnuc)

**2.** **Виконай те вправи для релаксації.**

Вправа «Кулька».

Уявіть, що ви надуваєте повітряну кулю. Покладіть руку на живіт. Надувайте живіт, ніби це велика повітряна куля. М’язи живота напружуються. Це сильне, неприємне напруження! Зробіть спокійний вдих животом так, щоб рукою відчути невелике напруження м’язів. Плечей не піднімайте. Вдих – пауза, видих – пауза. М’язи живота розслабилися, стали м’якими. Тепер легко вдихніть знову. Повітря легко входить всередину. І видих вільний, ненапружений

От як кульку надуваємо! А рукою перевіряємо (вдих)

Кулька лопнула, видихаємо. Наші м’язи розслаблюємо

Дихається вільно… легко… рівно… глибоко…

Вправа «Сніговик».

Діти уявляють, що кожен з них снігова баба. Величезна, красива, яку виліпили зі снігу. У неї є голова, тулуб, дві стирчать в сторони руки, і вона стоїть на міцних ніжках. Чудового ранку, світить сонце. Ось воно починає припікати, і сніжна баба починає танути. Далі діти зображають, як тане сніжна баба. Спочатку тане голова, потім одна рука, інша. Потім потроху починає танути і тулуб. Снігова баба перетворюється в калюжку, що розтікається по землі.

3. Вправи для розвитку витривалості.

[**https://www.youtube.com/watch?v=JowVtkRcDtw**](https://www.youtube.com/watch?v=JowVtkRcDtw)

**Гарного дня!**